



PORK POZOLE

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 30 minutes

SERVES: 16

INGREDIENTS

- 1 tablespoon canola oil
- 2 medium onions, chopped
- 8 cloves garlic, minced
- 1/3 cup tomato paste, unsalted
- 3 tablespoons chili powder
- 1 teaspoon dried oregano
- 4 cups water
- 4 (14.5 ounce) cans reduced sodium beef broth (7.25 cups)
- 4 (15 ounce) cans white hominy, drained
- 1 ½ pounds shredded pork
- ¼ teaspoon ground pepper
- Optional garnishes: diced avocado, radishes, tortilla chips, onion, cabbage, lime, etc.

PREPARATION

1. Heat oil in a 5-quart saucepan over medium heat. Add onions; cook until translucent, about 3-5 minutes.
2. Add garlic, tomato paste, chili powder, and oregano. Cook, stirring constantly, until evenly distributed.
3. Add 4 cups water, broth, and hominy. Bring to a boil; reduce heat to a simmer and cook until fragrant, about 30 minutes.
4. Stir in pork; season with pepper. Cook until heated through.

SOURCE

www.MarthaStewart.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size	1 cup (300g)
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 530mg	23%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 266mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



POZOLE DE PUERCO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 30 minutos

PORCIONES: 16

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 2 cebollas medianas, picada
- 8 dientes de ajo, finamente picado
- 1/3 taza concentrado de tomate, sin sal
- 3 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharadita de hojas de orégano seco
- 4 tazas de agua
- 4 latas de 14.5 oz de caldo de res bajo en grasa (7.25 tazas)
- 4 latas de 15 oz de maíz pozolero blanco, escurridas
- 1 ½ libra de carne de puerco desmenuzada
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- Guarnición opcional: aguacate, rábanos, aguacate, totopos, cebolla, repollo, limón, etc.

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una olla de 5 cuartos a fuego medio. Agregue las cebollas; cocine hasta que estén translúcido, unos 3-5 minutos.
2. Añada el ajo, el concentrado de tomate, el chile en polvo y el orégano. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que se distribuya uniformemente.
3. Añada 4 tazas de agua, caldo y maíz. Llevar a ebullición; reduzca el fuego a fuego lento y cocine hasta que esté fragante, unos 30 minutos.
4. Agregue la carne de puerco; sazone con pimienta. Cocine hasta que se caliente.

ADAPTADA DE

www.MarthaStewart.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size	1 cup (300g)
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 530mg	23%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 26mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 266mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 3/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés